7.046 Važecká pochúťka
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	2,20	2,20	2,80	2,80	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	6	0,30	8	0,40	10	0,50	12	0,60
múka hladká	1,80	1,80	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
zemiaky	25,00	16,25	30,00	19,50	37,00	24,05	45,00	29,25
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
lečo sterilizované b. n.	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
hmotnosť placky	100		150		175		195	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	35		40		50		60	
hmotnosť spolu	171		232		273		309	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezance. Na časti l/3 oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso, opečieme. Pridáme rajčiakový pretlak, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo a dusíme ešte 20 minút.

Zemiakové placky: z umytých a očistených zemiakov postrúhaných na jemno, vajec, očisteného, prelisovaného cesnaku, majoránu a múky spracujeme cesto, z ktorého pražíme na zvyšnom oleji placky. Jedlo podávame tak, že na tanier uložíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa a prikryjeme druhou plackou.

Prílohy: zeleninový šalát.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	mg

A	2272	545	15,69	30,7	13,5	48,3	6,1	50,6	3,6	0,034	0,4	0,2	29,7	6,3
B	2762	663	18,47	38,2	17,2	57,4	7,3	62,4	4,3	0,050	0,5	0,3	37,4	7,4
C	3458	830	22,37	46,9	21,5	74,7	9,2	78,4	5,6	0,063	0,6	0,3	46,0	8,8
D	4031	967	25,85	53,5	24,5	89,7	11,1	93,4	6,4	0,076	0,7	0,4	55,9	10,3